



OKTOBER 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Spanien

I uge 42 drager klubben på klubbetur til Spanien. Hvis I her i sidste øjeblik finder ud af, at I ikke vil gå glip af en forrygende tur med jeres fantastiske klubkammerater, så ring til Tim på 53812401. Husk, at banerne bliver lagt efter, hvem der melder sig, så der vil være en passende sværhedsgrad til alle.

EM i Litauen

Mens resten af klubben var på Møn, var Agnes, Ida og Emil taget til EM i Litauen. Her blev der løbet i tætte skove mod Europas bedste orienteringsløbere. Løbene blev sendt live på [DR](#), og her kunne vi bl.a. følge Agnes løbe sig ind som nr. 11 på både mellemdistancen og langdistancen. Hun var dermed bedste dansker på begge etaper. I den afsluttende stafet så det længe ud til at Agnes' hold skulle hjem med medaljer om halsen, men i et hårdt felt sluttede de på en 5. plads, blot 19 sekunder fra bronzemedaljerne.

Kontingent og O-service

Nu er det igen tid til betaling af kontingent, denne gang for perioden 1. oktober 2026 – 31. marts 2027, og O-service for 3. kvartal. Opkrævningen bliver sendt fra økonomisystemet Winkas og ikke fra min mailadresse.

Ved sidste opkrævning i april 2026 viste det sig, at ikke alle medlemmer havde modtaget den udsendte mail med kontingentopkrævning. Jeg håber på, at Winkas support kan hjælpe denne gang, så det ikke sker igen.

Mange hilsener Inger Kirkegaard, kasserer.



Vinterens cupper

Efterhånden som vi nærmer os vinterhalvåret, får vi også endnu en gang mulighed for at løbe [Natcup](#) og [Vintercup](#). Begge typer løb foregår henover vinterhalvåret forskellige steder i Nordsjælland. [Natcup](#) foregår onsdag aften – første gang d. 28/10. Her er der også lette baner, så det er en god mulighed for introduktion til natløb for nye løbere. Vintercup er i dagslys på lørdage – første gang d. 28/11. Ved Vintercup er der mellemsvære baner, hvor man må følges ad flere af gangen.



Divisionsmatch og klubbetur

Vi havde en rigtig hyggelig tur til Møn i slutningen af september. Her blev hygget, hilst på gamle og nye klubmedlemmer, spist god mad og quizzet. Om søndagen tog vi videre ud til Klinteskoven, hvor vi skulle dyste mod Holbæk, AMOK og Ballerup. Det blev til nogle hårde ture med rigtig mange højdemeter, men alle kæmpede super flot. Resultatet blev også derefter – vi kunne slutte dagen med en sejr over alle tre modstanderklubber. Nærmeste konkurrent var Ballerup, som vi slog med 7 point. Det viser endnu en gang hvor vigtig hver eneste løber er, uanset alder og niveau. THOK-bamsen gik til Lotus og fighter-pokalen fik Amanda hjem på hylden.

DM i Søskoven

Midt i september arrangerede FIF DM stafet og DM lang i Søskoven. Her stillede THOK med både bredde- og eliteløbere. Det blev til adskillige medaljer i løbet af weekenden – kæmpe tillykke til jer alle:

Stafet

- Bronze i D21: Mathilde, Amanda og Ida
- Guld i D45: Erin, Ditte og Tenna
- Sølv i H50: Rasmus, Jakob og Thomas

Lang

- Guld i D45: Erin
- Guld i D50: Tenna
- Guld i H55: Thomas
- Bronze i H21: Emil
- Bronze i H60: Tim
- Sølv i H70: Leif

Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

11/10 Klubbetur til Spanien

Se vedhæftede indbydelse

11/10 Efterårsløbet 2026

Lille Hareskov og Jonstrup Vang, tilmeldingsfrist 2/10

18/10 Efterårskredsløb

Gåsehuset i Ravnsholt, tilmeldingsfrist 12/10

23-25/10 Höst-Open

i Aakirkeby, Almindingen og Hammeren, tilmeldingsfrist 10/10

28/10 Natcup 1. afdeling

i Boserup Skov, tilmeldingsfrist 23/10

8/11 Jættemilen

i Gribskov Midt, tilmeldingsfrist 1/11

11/11 Natcup 2. afdeling

i Selskov, tilmeldingsfrist 6/11

20-22/11 U1-weekend

for årgang 2013-2015 i Roskilde

Træninger

Se mere i vores [kalender](#) på hjemmesiden for info om træninger

2/10 Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn, Naturrummet

5/10 Styrketræning på Tisvilde Skole

6/10 Teknisk træning i Sonnerup Skov, Kappelhøjvej

11/10 Fællestræning med VOK i Tisvilde Hegn, Asserbo Slotsruin

11/10 Familieorientering i Højbjergghytten

16/10 Hegnsjoggerne løber i Fr.værkskovene, Tranemosen

18/10 Fællestræning med VOK i Valby Hegn, Løglandsvej

19/10 Styrketræning på Tisvilde Skole

20/10 Teknisk træning i Tisvilde Hegn, Naturrummet

23/10 Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn, Stængehus P-plads

25/10 Fællestræning med VOK i Tisvilde Hegn, Tibirke Kirke

25/10 Familieorientering i Højbjergghytten

26/10 Styrketræning på Tisvilde Skole

27/10 Teknisk træning i Aggebo-Græsted Hegn, P-plads ved kulsvierhytten

Velkommen til nye medlemmer

Carl Henrik Bjørseth